5.031 Polievka hrachová s mäsom a so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
hrach suchý	1,60	1,60	1,80	1,80	2,00	2,00	2,50	2,50
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	0,12	0,10
múka hladká	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
bravčové pliecko	2,00	2,00	2,00	2,00	2,30	2,30	2,50	2,50
paprika červená mletá	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
korenie nové	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
korenie celé	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	12		12		14		15	

Výrobný postup

Hrach umyjeme, preberieme, namočíme a dáme variť. Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme vcelku umyté, na kocky pokrájané bravčové mäso, mletú červenú papriku, soľ, zalejeme vodou, varíme do mäkka. Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, postrúhame a varíme spolu s hrachom, pridáme k udusenému mäsu, zahustíme nasucho opraženou múkou, ktorú rozriedime vodou, povaríme dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	483	116	6,93	4,1	0,9	11,3	2,8	31,5	1,4	0,138	0,1	0,1	3,1	0,0
B	552	132	7,54	4,6	1,2	13,3	3,2	36,2	1,5	0,155	0,1	0,1	3,8	0,0
C	647	155	8,51	6,0	1,8	14,7	3,6	41,4	1,7	0,173	0,1	0,1	4,6	0,0
D	785	188	10,04	7,4	2,5	18,1	4,3	47,5	2,0	0,190	0,2	0,1	4,7	0,0